Sport life - Nº 275 - Agosto 2026

A VIDA É O MELHOR ESPORTE

SportLife

TREINO
ALIMENTAÇÃO
SAÚDE
SUPERAÇÃO

-3 KG SEM DIETA

Tudo o que você precisa é de um PAR DE TÊNIS

R$ 19,90

alto astral

NATAÇÃO

Dicas nos 4 estilos para melhorar o seu tempo

MACA PERUANA

Conheça essa raiz que acelera o metabolismo e dá um up na saúde

CROSSFIT

Experts ensinam 2 TREINOS que transformam o corpo em pouco tempo

nesta edição

FOTO: MAGNIFIC/MAGNIFIC

SHUTTERSTOCK IMAGES

PARABÓLICA
Dicas, estudos e novidades do mundo do esporte, da nutrição e da saúde

RECEITA DO MÊS
A nutricionista Gabriela Cilla ensina delícias feitas com alimentos da estação

MACA PERUANA
Ela acelera o metabolismo, dá mais pique e muito mais. Conheça os benefícios da raiz

SUPERAÇÃO
Conheça a história de Millena Preter, coach do Nike+ Running Club

- 3 KG SEM DIETA
Intervalados são excelentes aliados da perda de peso. E você só precisa de um par de tênis

O SEU PRIMEIRO TRIATLO
Aprenda a planejar seu treinamento de forma consistente para o primeiro desafio

NATAÇÃO
Dicas para ir bem nas braçadas, independentemente de seu estilo de natação

CIRURGIA PLÁSTICA
Quanto tempo o corpo leva para se recuperar de um procedimento estético?

CROSSFIT
Experts ensinam 2 treinos para iniciantes que transformam o corpo

SportLife

ISSN 1679-5326
• Nº 275 - 2026 •

Coordenadora de revistas digitais Hérica Rodrigues (herica.rodrigues@astral.com.br)
Redação Ana Carvalho (ana.carvalho@astral.com.br), Ana Kubata (anabeatriz.kubata@astral.com.br), Fernanda Villas Bôas (fernanda.villasboas@astral.com.br) e Gabrielle Aguiar (gabrielle.aguiar@astral.com.br) **Design** Angela Soares (angela.soares@astral.com.br) e Roberta Lourenço (roberta.lourenco@astral.com.br)

Foto da capa: Magnific/Magnific

Conteúdo produzido por e publicado originalmente na revista: Sport Life - Ano 16 - Abril 2017 - Edição 185

DIREÇÃO João Carlos de Almeida e Pedro José Chiquito
ENDEREÇO Rua Joaquim Anacleto Bueno, 1-70, Setor M83 - Jardim Contorno - Bauru/SP - CEP 17047-281
CONTATO atendimento@astral.com.br.

alto astral editora

©2026 EDITORA ALTO ASTRAL LTDA. TODOS OS DIREITOS RESERVADOS. PROIBIDA A REPRODUÇÃO.

Ines249

editorial

O que te inspira?

Quem é que não tem como referência aquela pessoa que acorda cedo todos os dias para treinar, que não deixa a peteca cair mesmo quando tudo está difícil e que sempre tem uma palavra amiga para oferecer quando a gente não está em um bom dia? São esses anjos em pele de ser humano que fazem de nós pessoas melhores e mais de bem com a vida.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Por isso, temos o desafio mensal de encontrar pessoas que sejam capazes de motivar você. Nesta edição, não poderia ser diferente: Milena Preter, treinadora do Nike+ Running Club, em São Paulo, tem uma história de superação que envolve a corrida. Não vou soltar nenhum *spoiler* para não perder a graça, mas adianto: que mulher, gente! Além de ter conquistado tempos exemplares em renomados circuitos de prova com pouquíssimo tempo de corrida – Milena corre há 5 anos – ela mostra que é possível tomar as rédeas da vida e conquistar feitos que sequer imaginamos.

★★★★★★★★★★★★★★★★★★★★

Boa leitura e conte para a gente o que achou desta edição, que foi feita com o carinho de sempre!

A Redação

FOTOS ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

Ines249

Qual o **ritmo** certo para a **natação** se eu já for adepto da **corrida**?

Essa é uma das principais dúvidas que todo corredor ou corredora tem quando resolve pular na piscina (geralmente quando estão começando a namorar o triatlo!). O ritmo deve ser o mesmo aplicado à corrida, sob a regra do 4x1, ou seja, você deve levar quatro vezes mais tempo para completar a distância da corrida dentro da piscina ou mar. Então, se você faz 1,5 km em 6 min no asfalto, deve completar o mesmo percurso em 24 min na natação. Boas braçadas!

Música e **ar livre** melhoram o desempenho durante a atividade física

Você já observou que seu desempenho ao correr melhora se você estiver em uma praia, montanha ou outro local com belas paisagens? Já percebeu também que a música torna seu exercício mais prazeroso e menos cansativo? Segundo o cardiologista e médico do esporte do Alta Excelência Diagnóstica, dr. Luiz Riani, isso ocorre porque, em um ambiente favorável, o praticante de corrida ou de qualquer outra atividade aeróbica tem suas sensações de esforço suprimidas.

"Trata-se de uma espécie de distração ou doping permitido, que faz com que o praticante deixe de prestar atenção ao fato de seu coração estar batendo mais rápido, ou à sua respiração mais ofegante", afirma o médico. Segundo ele, praticar exercícios nessas situações faz com que o indivíduo não sinta a chamada 'fadiga subjetiva' e tenha sua performance elevada. "Sendo assim, é possível realizar um esforço cardiovascular ainda mais intenso", destaca o especialista.

Isso não significa que atividade físicas em ambientes fechados não tragam bons resultados. Em um indivíduo saudável e sem restrições, qualquer atividade física inserida no dia a dia pode trazer benefícios à saúde.

Ines249

3 perguntas para Gabriela Manssur,

corredora, ex-promotora de justiça e influenciadora digital em prol da integridade feminina

ARQUIVO PESSOAL

Inquieta, determinada e engajada na causa feminina, Gabi Manssur é idealizadora do projeto de corrida de rua Movimento pela Mulher, que teve sua primeira edição em março de 2016 e foi um sucesso: milhares de mulheres – e homens – correram juntos pela igualdade entre gêneros e pelo fim da violência e dos abusos contra o sexo feminino. Gabi acredita que o esporte é uma forma eficaz de empoderar as mulheres que sofrem com a violência doméstica. No dia a dia, como promotora de justiça, seu trabalho foi totalmente vinculado à causa feminina. Autora do livro *Empreendedoras de Alta Performance,* ela garan-te que, se depender dela, a luta não vai acabar nunca. Veja nosso bate-papo com essa mulher-maravilha.

Como você percebeu que era possível aliar o seu trabalho ao esporte e fazer de ambos uma grande ferramenta de empodera-mento feminino?

Sou promotora de justiça há 13 anos, sendo 9 deles dedicados à causa da violência contra a mulher. Aos poucos comecei a me colocar no lugar da mulher que sofre violência e a entender quais são os obstáculos que a impedem de sair desse ciclo. Uma das principais causas é a falta de autoestima, de segurança, de confiança, de acreditar que ela pode ser uma vencedora e superar. Como sempre fui adepta da corrida, tenho o esporte como meu aliado e minha maior fonte de empoderamento. Sendo assim, pensei: "Se é tão bom para mim, vai ser bom para essas mulheres também". Depois disso, fui divulgando a ideia, encontrando parceiros, e principalmente, mulheres que realmente acreditassem na proposta. Quando o propósito é verdadeiro, quando você faz as coisas para beneficiar as pessoas e não por interesse pessoal, tudo dá certo.

De que forma você acha que o esporte resgata a capacidade das mulheres de se reerguerem dos abusos que sofrem com violência doméstica?

Exatamente ao mostrar à mulher que ela é capaz de conquistar o seu espaço. A partir do momento em que a mulher começa a caminhar e vai evoluindo na corrida, ela se sente mais forte, começa a conviver com outras pessoas e vai se sentindo uma "carta dentro do baralho". Querendo ou não, a violência doméstica isola, desqualifica, humilha e faz com que a mulher se sinta imprestável. Então, assim como a violência doméstica é um crime que pode atingir qualquer uma, independentemente de sua idade, situação financeira, social, cultural ou crença, a corrida possui esse mesmo impacto, ou seja, qualquer mulher pode correr e sentir tal transformação. A atividade física é um santo remédio, capaz de curar tudo. E assim, dia após dia, a mulher vai acreditando que ela é capaz, que tem autonomia e que existe vida após a violência. Ela res-gata a sua dignidade e sua autoestima; ela percebe que não está sozinha nessa luta e que pode ser e fazer o que quiser.

Gostaria que falasse sobre a corrida do Movimento pela Mulher que organizou no ano passado.

Tudo começou com a ideia maluca de reunir algumas mulheres na USP para falar sobre formas de violência e meios de enfrentamento. Depois, o plano era sair para uma corridinha em grupo. Convidamos a Neide do Projeto Vida Corrida e tivemos a participação de 80 mulheres. Nesse grupo, havia mulheres da alta sociedade, adolescentes, profissionais da área de combate à violência contra a mulher, atletas, empregadas domésticas, costureiras e donas de casa. Corremos lado a lado, de mãos dadas e foi emocionante. Depois disso, organizamos mais um encontro e reunimos 300 mulheres. No ano de 2014, conheci a Paula Narvaez e a Deborah Aquino (ambas corredoras e influenciadoras digitais) e decidimos reunir forças: foi mais um treino com 700 pessoas. Depois, fizemos um evento com a Nike em comemoração aos 8 anos da Lei Maria da Penha, do qual participaram quase mil pessoas. Fiz um projeto e apresentei na Secretaria Municipal de Esportes, que gostou muito e o abraçou como evento oficial do calendário municipal de corridas de rua de São Paulo. Conseguimos apoio de entidades públicas e patrocínio de empresas privadas para a realização da corrida, e todo o lucro arrecadado foi revertido para ONGs que desenvolvem projetos voltados para as mulheres.

Ines249

Direto da **feira**

Aproveite os alimentos da estação para incrementar o cardápio de forma inteligente, saudável e sem gastar muito

por GABRIELA CILLA, nutricionista graduada pela Universidade Presbiteriana Mackenzie e gastróloga pelo SENAC

GELADO DE ABACAXI

IMAGENS ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

Ingredientes

- 2 xícaras de chá de água
- 1 abacaxi cortado em cubinhos
- 2 envelopes de gelatina em pó incolor e sem sabor
- 1 xícara de açúcar de coco
- 3 colheres de sopa de biomassa de banana verde amolecida
- Raspas de casca de limão a gosto
- Folhas de hortelã para decorar

Modo de preparo

- Coloque o abacaxi para cozinhar em água fervente por 5 min no fogo médio e com a panela tampada.
- Enquanto isso, hidrate a gelatina na água e dissolva-a em banho-maria.
- Despeje a gelatina e o açúcar de coco sobre o abacaxi e misture.
- Deixe esfriar, acrescente e misture a biomassa de banana amolecida (**aprenda a receita no nosso canal no YouTube: Sport Life Brasil**).
- Despeje o conteúdo em uma travessa e decore com as raspas de casca de limão e as folhas de hortelã.
- Leve ao refrigerador por 60 min ou até que fique firme.

Ines249

7 motivos para apostar na maca peruana

Descubra porque esse superalimento deve entrar agora na sua dieta e como ele vai ajudar você a atingir seus objetivos com os exercícios

FOTOS SHUTTERSTOCK IMAGES

Ines249

A maca peruana (*Lepidium meyenii*) chegou por aqui há algum tempo e atrai a cada dia mais esportistas e especialistas em nutrição. É um vegetal poderoso, capaz de influenciar diversas funções no organismo e gerar mais energia e bem-estar, entre outras coisas.

Cultivada há mais de 3 mil anos na região dos Andes, essa planta crucífera pertence à mesma família do repolho, couve, nabo e mostarda. Sua raiz parecida com um rabanete é a parte consumida e também muito utilizada para fins medicinais. "É rica em fibras, vitaminas B3, C e B2, potássio, cálcio, fósforo, magnésio, ferro e zinco. Fornece, assim, uma variedade de nutrientes importantes para o equilíbrio e a saúde do organismo, além de fitoesteróis e muitos ácidos graxos essenciais", aponta Roseli Rossi, nutricionista da clínica Equilíbrio Nutricional, de São Paulo (SP). Vendida em pó, pode ser misturada à água, sucos ou chás, ou em cápsulas.

Apesar de ser conhecida como um estimulante sexual, a planta também oferece muitos benefícios para quem pratica esportes e busca mais saúde. A seguir, confira bons motivos para apostar na maca peruana como sua mais nova aliada.

1 DÁ MAIS PIQUE

Segundo Roseli Rossi, a raiz contém carboidratos complexos, que são excelentes fontes de energia para quem treina por longos períodos, além de vitaminas do complexo B, que participam das reações bioquímicas e levam à produção de energia. "Ela funciona como um tônico revigorante. Com apenas alguns dias de uso, é possível perceber uma diferença, ou seja, mais pique para o exercício e para as demais atividades do dia a dia", diz a nutricionista.

2 AJUDA A RESISTÊNCIA MUSCULAR

Se o seu treino costuma ser longo e intenso, com essa raiz dos Andes você vai se manter firme até nos longões. Segundo a farmacêutica e fitoterapeuta Raissa Sansoni, que também é secretária geral da Associação Paulista de Fitoterapia (APFIT), a maca peruana é conhecida como uma planta adaptógena. "Isso quer dizer que ela faz com que o organismo se adapte às condições adversas do ambiente e lide melhor com situações de estresse, aumentando sua resistência e vitalidade e mantendo o corpo em equilíbrio", explica.

O nutricionista esportivo Rodrigo Moreira, de São Paulo (SP), especializado em medicina do esporte e fitoterapia, comenta que isso acontece devido à inibição da enzima lactato desidrogenase, responsável por aquela sensação de queimação na hora do exercício e que impede você de continuar o movimento. "Como a ardência demora mais para acontecer, é possível manter o esforço por mais tempo", comenta Rodrigo.

3 DEIXA VOCÊ MAIS FORTE E COM MÚSCULOS MAIS DESENVOLVIDOS

A maca oferece tanto ganhos de resistência quanto de força. "A raiz é capaz de estimular a produção de dihidrotestosterona (DHT), um hormônio androgênico que lhe permite pegar mais pesado no treino. Dessa maneira, é possível recrutar mais fibras musculares e, consequentemente, desenvolver mais os músculos", fala Rodrigo. Uma ótima notícia se o seu foco são os treinos de força, não é mesmo?

Existem indícios de que a maca peruana também poderia aumentar os níveis de testosterona. No entanto, o assunto ainda é controverso e mais estudos precisam ser realizados para confirmar essa hipótese.

Segundo os especialistas, ela auxilia no equilíbrio geral dos hormônios responsáveis por gerenciar diversas funções biológicas. Isso aconteceria por meio de substâncias que agem na produção natural e adequada desses hormônios: "A planta parece estimular a produção hormonal através do hipotálamo e da glândula pituitária, que são os centros do controle do sistema endócrino no ser humano. E age também nas glândulas adrenal, tireoide, pâncreas, ovários e testículos", explica Roseli Rossi. Talvez isso explique a ideia de que ela melhora a libido e ajuda a fertilidade masculina.

4 BLINDA A SAÚDE

Quem pratica exercício sabe que, depois de treinos intensos, é comum a imunidade dar brechas para resfriados, gripes e outros quadros infecciosos. A boa notícia é que, em um estudo de 2002, a maca peruana apresentou ação antioxidante, o que ajuda a eliminar toxinas. "A raiz possui alto teor de polifenóis e flavonoides, que são potentes antioxidantes", revela a nutricionista comportamental Damaris Braga, de São Paulo (SP), especializada em fitoterapia.

Segundo Raissa Sansoni, isso confere à maca a capacidade de eliminar os radicais livres responsáveis pelo envelhecimento e de proteger as células contra o estresse oxidativo causado pelo execício físico, que pode gerar fadiga e até lesões.

Ines249

5 REDUZ O ESTRESSE

De acordo com o nutricionista Rodrigo Moreira, a planta é capaz de estimular a capacidade cognitiva e também atuar como agente antidepressivo, analgésico e estabilizador de humor. "Isso acontece graças a um composto bioativo chamado brassicasterol, que age como um anti-inflamatório e reduz os níveis do hormônio cortisol, liberado em situações de estresse", esclarece o nutricionista. Ou seja, seus dias também serão mais felizes.

6 PREVINE CÃIBRAS

Esses espasmos musculares dolorosos que normalmente acontecem à noite ou durante exercícios físicos extenuantes estão relacionados ao acúmulo de ácido lático por baixa oxigenação ou falta de cálcio ou potássio. Raissa ensina que, nessas situações, a maca pode auxiliar de duas formas: fornecendo cálcio — já que 100 g da raiz contém 150 mg do mineral, que tem papel vital na contração e relaxamento muscular – e também inibindo a produção de ácido láctico.

7 DÁ MAIS CONCENTRAÇÃO

Quem malha sabe que é preciso foco durante os treinos, principalmente se você quer melhorar seu desempenho nas provas. "A maca peruana pode ser uma importante aliada de quem está em fase de treinos, pois estimula a liberação de dopamina e ajuda a diminuir o cansaço mental", explica Roseli Rossi.

A nutricionista Damaris Braga lembra ainda que a melhora da energia, aprendizado e memória também está entre as muitas propriedades atribuídas à planta, assim como a ação antioxidante e de neuroproteção. "Seu consumo ajuda a prevenir inclusive doenças associadas ao envelhecimento, como Parkinson e Alzheimer", revela a especialista.

Na dose certa!

Segundo Roseli Rossi, o Departamento Federal de Saúde do Canadá indica que a dosagem máxima de maca deve ser de até 3 gramas por dia (uma colher de chá rasa), que pode ser misturada à água, sucos ou chás ou em cápsulas. "O mesmo órgão informa que se você fizer uso de antidepressivos ou anticoagulantes ou sofrer de pressão alta, é recomendável o consumo máximo diário de 0,6 gramas de maca. Por isso, é importante que um médico ou um nutricionista defina com maior segurança a dose ideal para você", orienta a nutricionista.

Ines249

"Quero ser a melhor treinadora do MUNDO"

Quando estava com 36 anos, Milena Preter comandava o Nike+ Run Club e compartilhava sua história de superação por meio da corrida

Fotos MARCELO TRAD

Ines249

No final da década de 2010, Milena Preter era diferente do que é hoje: na época, aos 28 anos, treinava pesado para participar de campeonatos fitness e trabalhava em um escritório. "Eu sempre adorei educação física e era louca para fazer uma graduação da modalidade. Era muito regrada para manter meu corpo superforte. Mas nunca tinha subido em uma esteira para correr", conta. Apesar da disciplina, não estava feliz no trabalho e enfrentava dificuldades na vida pessoal. "Saí do emprego, fiquei sem grana, estava me separando, tudo acontecendo ao mesmo tempo", relembra. Sua mãe, que sempre correu e participou de provas, a incentivou com um par de tênis e um convite para correr. "A partir daí, decidi dar uma virada na minha vida. Comecei a trabalhar em uma academia em período integral. Olhava para a sala de musculação e a vontade de atuar como professora só crescia", Seis meses depois, entrou para a sonhada graduação na área de educação física. Em paralelo, treinava com o suporte de uma assessoria esportiva nas brechas entre o trabalho e a faculdade. Como o tempo era curto, só conseguia correr na esteira. E começou a gostar de verdade da corrida, lhe rendendo ótimos tempos em provas.

O primeiro pódio foi inusitado: uma amiga lhe deu uma inscrição para um prova de 8 km, já que havia adoecido e não poderia participar. "Ao final da prova, achei estranho todo mundo me aplaudindo. Quando me dei conta, havia chegado em quarto lugar. Fiquei sem reação e liguei para meu treinador na hora contando a novidade", conta. Só que tinha um problema: a inscrição estava no nome da amiga! "Tive que ir embora porque não poderia receber o prêmio em nome de outra pessoa. Era algo que eu não tinha a mínima noção e que me deixou frustrada na hora, mas ao mesmo tempo motivada para pegar um pódio no meu nome". A partir daí, fazia tempos excelentes nas provas (seu tempo médio nos 10 km era de 42min05s) das quais participava, mas só passava perto do pódio. Depois de um tempo na linha dos 10 km, começou a vislumbrar uma meia maratona e, não obstante, queria ser parte elite B, que precisava de um tempo médio de 1h45min para tal. "Estreei em uma meia maratona no Rio de Janeiro visando esse tempo e consegui. Descobri, então, que os 21 km eram a minha distância, porque eu demorava para entrar no embalo nos 10 km", conta.

Mais conquistas vieram depois da estreia: Milena se destacou nas meia maratonas de um circuito famoso de corridas, na época a Golden Four da ASICS (agora Golden Run). "Virei um dos rostos do circuito e fiquei bastante conhecida, o que trazia uma grande responsabilidade sobre meus ombros. Existia aquele desafio de me destacar sempre nas provas. Tive momentos de tensão e quase 'amarelei' na etapa do Rio de Janeiro porque fiquei doente. Mas consegui superar todas as barreiras que me apareceram", diz. A etapa mais assustadora foi a de São Paulo. "Era a mais concorrida do circuito, tinha muita gente boa e eu fiquei intimidada. Mesmo assim, corri abaixo de 1h34min", lembra.

O momento da reviravolta

Tudo ia bem na vida de Milena: o trabalho na academia incentivava nos estudos, e o reconhecimento como atleta, mais ainda. Foi aí que novamente a vida da corredora passou por uma turbulência, o que fez com que ela abrisse mão dos treinos temporariamente. Nessa fase, ganhou peso e todo mundo comentava. Embora não estivesse bem, afirma que não se importava com as críticas. "Eu estava respeitando meu momento e voltaria na melhor hora. E foi exatamente o que fiz", explica. Procurou por uma prova que aconteceria perto do seu aniversário, fez a inscrição em um revezamento de 21 km e chamou uma de suas amigas para participar. "Chegamos em primeiro lugar e ganhamos um prêmio de R$ 3 mil", relembra. Milena estava de volta e dessa vez era pra valer.

O início de uma nova carreira

Ao final da faculdade, estava tudo certo para Milena trabalhar como treinadora na assessoria esportiva onde treinava e estagiava. Então, uma amiga que fazia parte do Nike+ Run Club (clube de corrida de rua da Nike que é aberto ao público) a indicou para uma entrevista para a vaga de *coach* do clube. Decidiu abraçar a oportunidade e foi aprovada no processo. "Tinha acabado de pegar o diploma e já estava no trabalho dos sonhos com uma das maiores marcas esportivas do mundo. Fiquei nas nuvens", conta. Mas o maior desafio foi durante a Nike Women Victory Tour, evento que aconteceu no Rio de Janeiro em 2016 só para mulheres, com meia maratona e aulão do Nike+ Training Club. Milena, que sempre teve medo de falar em público, venceu a barreira ao motivar a mulherada. "Foi libertador e maravilhoso motivá-las do palco e durante a prova, dando a mão para cada uma delas na linha de chegada depois de um percurso doloroso e difícil", recorda. A partir daí, a projeção como treinadora se elevou à milésima potência.

A primeira maratona

A convite da Nike, Milena foi para a maratona de Chicago. Era chegada a hora de estrear como maratonista e havia recebido a proposta dois meses antes do grande dia.

"Não tinha tempo para treinar, porque também trabalhava como personal trainer e no NRC. Segui, então, a estratégia de sempre, com treinos e longões pontuais. Se não dava para treinar, descansava. Junto com meu treinador San Palma da CMTeam e meu fisioterapeuta, o David Homsi, fizemos um plano para a maratona. Eles me ensinaram demais e foram essenciais para a minha conquista", relata.

Milena correu toda a maratona em *fartlek*, controlando a percepção de esforço em todo o percurso. "O treinamento foi duro, sentia dores. Mas não senti nada durante a prova. Corri curtindo a torcida, a paisagem e sem ficar olhando o *pace* no relógio. Peguei minha medalha feliz da vida, com um tempo de 3h21min", relembra.

Segundo Milena, o grande segredo para ter ido bem na prova foi esperado pelo tempo certo para fazer uma maratona. Ela aconselha que é preciso conhecer bastante o corpo, seus limites e prestar atenção a todos os sinais que ele dá. Além, claro, de um treinamento aliado a alimentação e prevenção orientado por profissionais.

Passada a estreia, retomou a antiga meta de ganhar um pódio na prova de

Ines249

10 km a qual sempre passava raspando. "Cinco anos depois, fiz a lição de casa que não consegui terminar. Pódio em uma das etapas da Track&Field, em quarto lugar", conta, satisfeita.

Em 2017, quando deu essa entrevista para a **Sport Life**, vislumbrava outro objetivo: participar da maratona de Berlim, que seria realizada em setembro daquele ano. "Estou inscrita, mas ainda decidindo se irei correr a prova. Minha prioridade agora é ser a melhor treinadora do mundo (ela também dava aulas no Just Run Club, estúdio de corrida recém-inaugurado na Vila Olímpia, em São Paulo). Mas se eu for, pode ter certeza de que farei tudo certo para ir bem e curtir a experiência".

O dia a dia

Para manter o corpo saudável e forte para suportar a rotina de trabalho e treino, Milena contava com ajuda do nutricionista Marco Jafet, que elabora um cardápio com alimentos e suplementos voltados às suas necessidades. "Como tenho uma vida agitada, sempre fico cansada. Então o Jafet me ensinou a incluir ingredientes simples de consumir e que me dão pique", explica. Arroz integral, frango, batata-doce, legumes, omelete, peixes e muita salada não podem faltar nas refeições principais que ela mesma prepara. "Para o café da manhã e lanchinhos intermediários, gosto de tapioca, uma fruta amassada com whey protein e aveia ou uma panqueca de banana que sempre levo na marmitinha, superfácil de fazer: é só misturar uma clara de ovo com uma colher de aveia, uma banana amassada, canela e levar à frigideira. Passo geleia ou pasta de amendoim por cima", ensina.

No dia a dia, mantém a alimentação regrada e se permite comer o que gosta de vez em quando. "Eu não abro mão de tomar um drinque com as amigas de vez em quando e não fico encanada com isso. Durante a semana compenso com os treinos e com o trabalho", finaliza.

Para manter o ritmo e a motivação

Nos treinos do NRC, Mimi (como é chamada pelo pessoal) não dá moleza, mas acredita que é fundamental respeitar o limite de cada um. Por isso, ela compartilha algumas dicas para quem quer começar a treinar e não sabe como, além de recomendações para quem já tem a corrida como esporte:

- Independentemente do seu nível na corrida, nunca é normal sentir dor durante ou depois da prática. A não ser, claro, a dor muscular causada pelo esforço físico. Se há dor fora do normal, seria ideal fazer uma avaliação biomecânica, além de se consultar com profissionais da área, como ortopedista e fisioterapeuta.

- Evite se basear no progresso de seu amigo ou amiga. Preste atenção ao seu corpo e às suas necessidades. Nada de apertar o passo porque o coleguinha está correndo em um *pace* abaixo de 5', por exemplo.

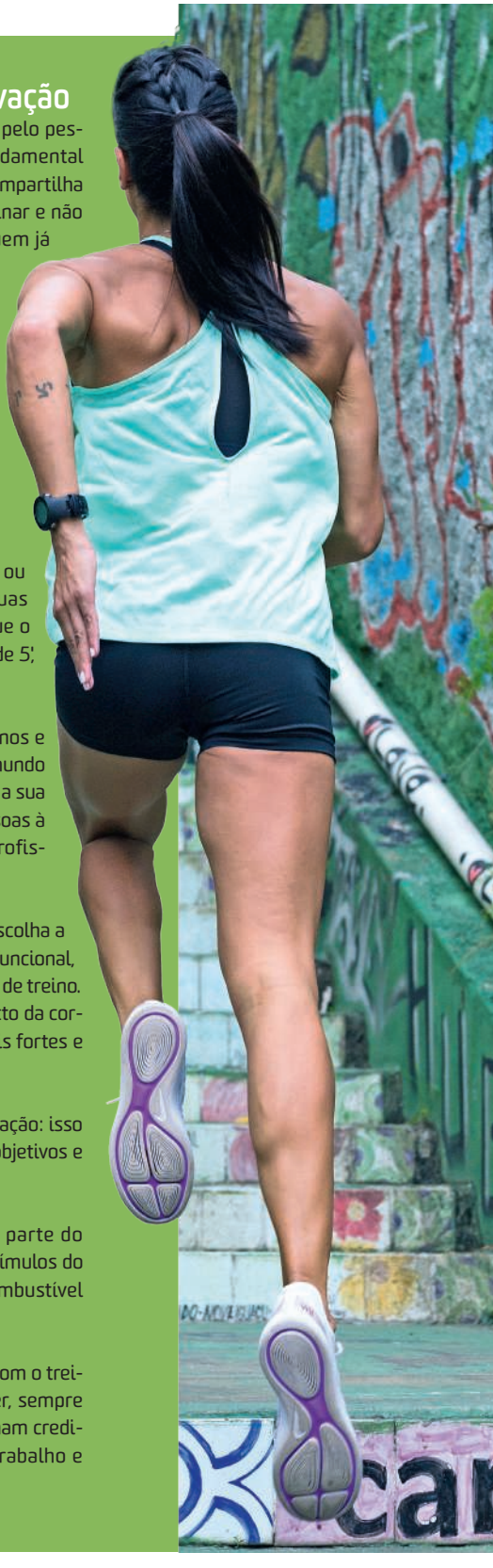
- Nunca é tarde para começar. "Eu tenho 36 anos e corro há apenas 5 anos. Comecei como todo mundo deveria, aos poucos", diz. Por isso, não importa a sua idade ou nível de condicionamento: tenha pessoas à sua volta para motivá-lo, assim como bons profissionais para lhe ajudar a progredir.

- Fortalecer é tão importante quanto correr. Escolha a sua modalidade favorita para tal: musculação, funcional, Pilates... Não tenha a corrida como única forma de treino. O fortalecimento prepara o corpo para o impacto da corrida, deixando os músculos e articulações mais fortes e resistentes, evitando lesões.

- Tenha a corrida como prazer, não como obrigação: isso é o que faz os corredores desistirem de seus objetivos e abandonarem o esporte.

- Alimente-se e descanse bem: descanso é parte do treino, em que o corpo assimila a carga de estímulos do exercício; e alimentação de qualidade é o combustível para uma boa performance.

- Se não puder ter profissionais para ajudá-lo com o treinamento, vá com calma. Leia tudo o que puder, sempre prezando por veículos de informação que tenham credibilidade. Mas, lembre-se: nada substitui o trabalho e orientação de um bom profissional!



Ines249

Perca 3 kg em um mês sem dieta

Aposte nos treinos intervalados e mande embora as gordurinhas extras

Perder peso é uma questão matemática: é necessário gastar mais calorias do que as consumidas ou ingerir menos do que o corpo precisa. Se por algum motivo você não quer – ou não precisa – mexer no cardápio, deve focar na primeira variável.

Se você segue uma alimentação equilibrada, mas ganhou peso por conta de umas escapadinhas aqui e ali, saiba que dá para reverter o dano em apenas um mês.

"Trazer o objetivo final para o dia a dia torna mais fácil o controle e aumenta as chances de sucesso. Assim, emagrecer 3 kg em 30 dias é o mesmo que eliminar 100 g por dia do seu peso", diz Lázaro Ferreira, professor da Cia Athletica Estádio do Morumbi (SP). Não é fácil, mas há vários jeitos de alcançar essa meta. Quem já faz alguma atividade física pode tirar proveito de três tipos de treinamento, que propõem desafio máximo e alta queima calórica. Lembre-se: para continuar emagrecendo, é preciso deixar sempre submeter o corpo a novas propostas que o tirem da zona de conforto.

IMAGENS ISTOCK.COM/GETTY IMAGES

Ines249

Bote pra quebrar!

- Adicione intensidade: para cada 1,5 km/h adicionado à velocidade da corrida, você queima 100 cal a mais em 1 h de treino!

- Aposte no combinado: muitas academias estão oferecendo aulas que misturam treinos intervalados com exercícios funcionais. A academia Bio Ritmo e o Just Run Club, em São Paulo, são dois espaços que possuem esse *mix*.

- Adicione subidas: quer mandar embora mais calorias? Tente fazer o treino em um ritmo desafiador, com mais inclinação na esteira ou em ruas íngremes.
  A nutricionista americana Jana Klauer contabilizou que você perde 10% a mais de calorias cada grau de inclinação. Assim, se correr com 5% de inclinação, você queima 50% mais calorias que no plano. Com 10%, você dobra essa taxa!

Ines249

TURBINE O METABOLISMO

O sucesso do plano perfeito de emagrecimento depende do metabolismo – e de fazê-lo trabalhar a seu favor. Por isso, mais que somar as calorias gastas, o grande truque é apostar nos treinos intervalados, que variam a intensidade. Eles são mais rápidos, mais eficientes para melhorar a performance e garantem maior perda de peso por acelerarem o metabolismo. Ou seja, você não apenas vai torrar gordura durante a sessão, mas durante as horas seguintes. "A queima de gordura é potencializada quando o treino tem pelo menos 45 min. Os intervalados estimulam maior liberação de adrenalina, noradrenalina e GH no fim da atividade, e tais hormônios são eficientes queimadores de gordura", explica Rodrigo Lobo, diretor técnico da Lobo Assessoria Esportiva.

Diversos estudos comprovam que os HIITs, os intervalados de alta intensidade, são uma boa aposta. Pesquisadores da Universidade de Ontario (Canadá) compararam um grupo que fez entre quatro e seis *sprints* de 30 s com um grupo que fez aeróbios contínuos de 30 min a 60 min. O primeiro grupo queimou mais que o dobro de calorias.

Se a ideia é fazer os ponteiros da balança baixarem, uma das melhores estratégias é apostar nos intervalados

Não dá para manter a intensidade máxima por muito tempo, e estudos sugerem que *sprints* entre 30 s e 1 min garantem as melhores respostas. Mesmo sendo curto o período, o corpo leva tempo para voltar ao estado 'normal'. "Esses exercícios são mais eficazes na redução da gordura subcutânea e abdominal. Durante os intervalados de alta intensidade, o organismo libera também catecolamina, hormônio que ajuda a quebrar as células de gordura. Já no período de intervalo entre as séries, a energia é consumida, e esse ciclo, quando repetido, é muito eficiente na queima de tecido adiposo abdominal", explica a nutricionista Paula Crook, da Patrícia Bertolucci Consultoria em Nutrição.

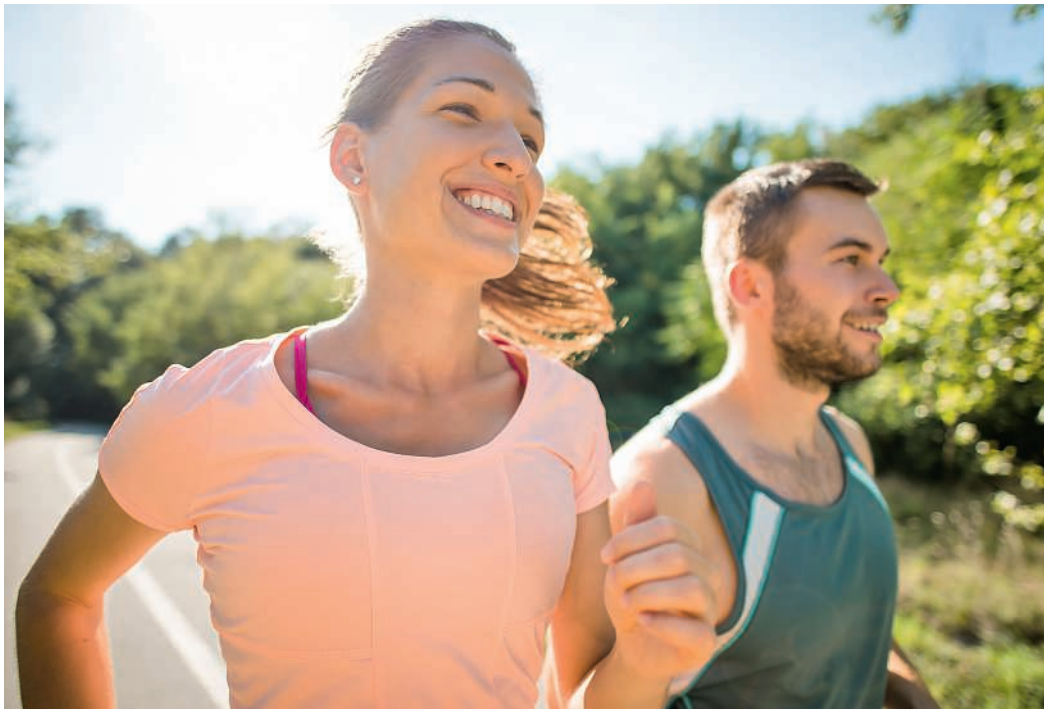
Há ainda outras formas de acelerar o metabolismo. Quanto mais desenvolvida a musculatura, maior o gasto calórico, porque cada quilo de tecido muscular gasta o dobro de calorias para se manter, em comparação com o tecido gorduroso. Assim, faça fortalecimento muscular pelo menos duas vezes na semana. É preciso, porém, observar alguns cuidados.

Trabalhar com intensidades elevadas requer mais atenção com os limites do próprio corpo. Uma das opções é fazer parte dos treinos em esteiras para evitar o impacto. Se esse tipo de treino for aplicado mais que duas vezes por semana sem respeitar descanso ativo ou passivo, treinos de resistência e de fortalecimento muscular, o risco de *overtraining* é enorme e, nesse caso, em vez de emagrecer, o corredor pode até mesmo ganhar peso.

RUMO À PERDA DE PESO

Para perder 3 kg apenas com corrida, o professor da Cia Athletica Lázaro Ferreira elaborou um plano recheado de intervalados de alta intensidade e subidas para iniciantes e intermediários. Fábio Rosa, treinador da MPR Assessoria Esportiva, passou um plano poderoso para ser feito em esteira por quem já acumula experiência na corrida. Vale ressaltar que o resultado depende também de suas características pessoais e do metabolismo.

Por fim, é importante que você não aumente a ingestão de calorias. Conforme os resultados surgirem, a tendência é ir repensando naturalmente os seus hábitos alimentares, de preferência com a ajuda de um nutricionista.



Apostar no ganho de musculatura é uma estratégia de sucesso

INICIANTES – Lázaro Ferreira, professor da Cia Athletica

Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
1	10' caminhada 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 6 x (20" forte/ 90" caminhada) 10' caminhada	Musculação	10' caminhada 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 6 x (30" forte / 90" caminhada) 10' caminhada	Musculação	10' caminhada 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 6 x (30" forte/ 80" caminhada) 10" caminhada	Livre	Off
2	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 7 x (30" forte/ 80" caminhada) 10' caminhada	Musculação	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1 min moderado) 7 x (30" forte/ 80' caminhada) 10' caminhada	Musculação	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 7 x (30" forte/ 70" caminhada) 10' caminhada	Livre	Off
3	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 8 x (30" forte/ 70" caminhada) 10' caminhada	Musculação	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 8 x (30" forte/ 70" caminhada) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 8 x (30" forte/ 60" caminhada) 10' leve	Livre	Off
4	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 8 x (30" forte/ 60" caminhada) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 8 x (30" forte/ 60" caminhada) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' caminhada/ 1' moderado) 8 x (30" forte/ 60" caminhada) 10' leve	Livre	Off

Ines249

INTERMEDIÁRIOS – Lázaro Ferreira, professor da Cia Athletica

Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
1	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 8 x (20" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 8 x (20" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve, 5 x (1' leve/ 1' moderado) 8 x (20" forte com 6% inclinação na esteira ou subida/60" muito leve) 10' leve	Livre	Off
2	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 10 x (20" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 10 x (20" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve, 5 x (1' leve/ 1' moderado) 10 x (20" forte com 8% inclinação na esteira ou subida/60" muito leve) 10' leve	Livre	Off
3	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 12 x (20" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 12 x (20" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve, 5 x (1' leve/ 1' moderado) 12 x (20" forte com 10% inclinação na esteira ou subida/60" muito leve) 10' leve	Livre	Off
4	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 12 x (30" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve 5 x (1' leve/ 1' moderado) 12 x (30" tiro máximo/ 60" muito leve) 10' leve	Musculação	10' leve, 5 x (1' leve/ 1' moderado) 12 x (20" forte com 12% inclinação na esteira ou subida/60" muito leve) 10' leve	Livre	Off

AVANÇADOS – Fábio Rosa, da MPR Assessoria Esportiva

Semana	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	Sábado	Domingo
1	10' leve 5 x (3' forte com 7% de inclinação/ 3' leve com 3% de inclinação) 10' muito leve	Musculação	10' leve 30' moderado com 5% de inclinação 10' leve	Musculação	5' muito leve 40' com inclinação de 1% a 4% (conforme seu condicionamento)	10' leve 50' leve com 3% de inclinação 5' leve	Off
2	10' leve 5 x (4' forte a 7% de inclinação/2' leve com 3% de inclinação) 10' muito leve	Musculação	10' leve 30' moderado com 5% de inclinação 10' leve	Musculação	5' muito leve 40' com 1 a 4% de inclinação (conforme seu condicionamento)	10' leve 60' leve com 3% de inclinação 5' leve	Off
3	10' leve 5 x (5' forte a 7% de inclinação/ 1' leve com 3% de inclinação) 10' muito leve	Musculação	10' leve 30' moderado com 5% de inclinação 10' leve	Musculação	5' muito leve 40' com 1 a 4% de inclinação (conforme seu condicionamento)	10' leve 70' leve com 3% de inclinação 5' leve	Off
4	10' leve 5 x (2' forte a 7% de inclinação/4' leve com 3% de inclinação) 10' muito leve	Musculação	10' leve 30' moderado com 5% de inclinação 10' leve	Musculação	5' muito leve 40' com 1 a 4% de inclinação (conforme seu condicionamento)	10' leve 45' leve com 3% de inclinação 10' leve	Off

Legenda
Muito leve – 65% a 70% da FC máx.
Leve – 70% a 75% da FC máx.
Moderado – 75% a 85% da FC máx.
Forte – 85% a 90% da FC máx.
Muito forte (máximo) – 90% a 95% da FC máx.

Ines249

O seu primeiro triatlo

Na ânsia por novos desafios, muitos corredores estão migrando para o triatlo. O nada-pedala-corre pode ser uma experiência empolgante, mas é preciso muito mais do que dedicação aos treinos. Veja dicas para se sair bem na modalidade

SHUTTERSTOCK IMAGES

Ines249

1 Planeje-se

Planejamento é o primeiro item do seu *checklist* antes de se enveredar pelo triatlo. Lembre-se de que são três esportes diferentes dentro de uma única modalidade. "O maior erro do triatleta iniciante é enxergar o treinamento de triatlo de forma isolada. Ele deve estar integrado e, dessa forma, é necessário organizar tempo e energia para se dedicar a cada parte do treino", disse a triatleta Bia Neres durante bate-papo na Mizuno Run Talks, que aconteceu em março passado, em São Paulo. Então, antes de começar, leve em conta as suas outras prioridades, como trabalho, família, amigos etc. Treinar não deve significar uma carga extra no seu dia. Ao contrário, deve ser o momento em que você se desliga de tudo e se conecta consigo mesmo. O volume dos treinos deve aumentar progressivamente. Assim, uma boa dica é registrar as suas sessões em um diário, que contenha informações básicas como distância, ritmo aproximado, frequência cardíaca e como você se sentiu. "Um dos princípios básicos de todo treinamento é a adaptação, cujo objetivo é não só preparar o corpo para a próximo estímulo que você irá receber, como também permitirá se adaptar à carga recebida. Por isso, o volume deve aumentar gradualmente, não mais que 10% a cada semana", explica o triatleta e treinador Rodrigo Lobo, da Lobo Assessoria Esportiva. O mesmo vale para a intensidade. Ela também deve crescer progressivamente, assim como o número e a duração dos intervalados em alta intensidade. "É importante ter o acompanhamento de um treinador, que o ajudará a planejar e distribuir os treinos para que você alcance o seu objetivo", reitera Lobo.

SHUTTERSTOCK IMAGES

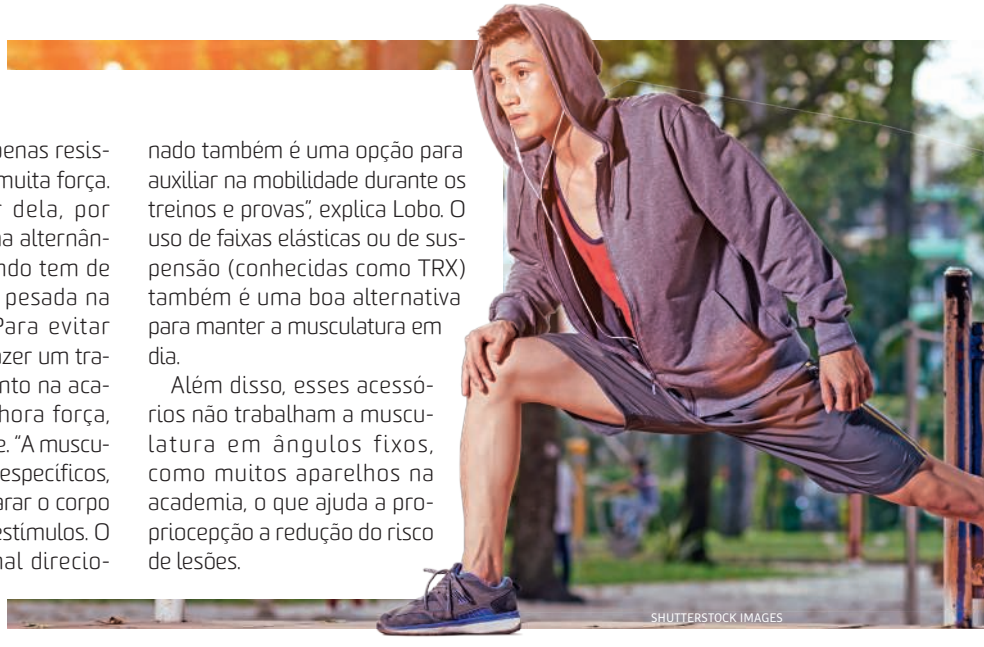
SHUTTERSTOCK IMAGES

SHUTTERSTOCK IMAGES

2 Faça força

O triatlo não exige apenas resistência, mas também muita força. Você pode precisar dela, por exemplo, ao fazer uma alternância de ritmo, ou quando tem de encarar uma subida pesada na *bike* ou correndo. Para evitar lesões, você terá de fazer um trabalho de fortalecimento na academia, pois ele melhora força, potência e flexibilidade. "A musculação, com exercícios específicos, é essencial para preparar o corpo do atleta para novos estímulos. O treinamento funcional direcionado também é uma opção para auxiliar na mobilidade durante os treinos e provas", explica Lobo. O uso de faixas elásticas ou de suspensão (conhecidas como TRX) também é uma boa alternativa para manter a musculatura em dia.

Além disso, esses acessórios não trabalham a musculatura em ângulos fixos, como muitos aparelhos na academia, o que ajuda a propriocepção a redução do risco de lesões.


SHUTTERSTOCK IMAGES

Ines249

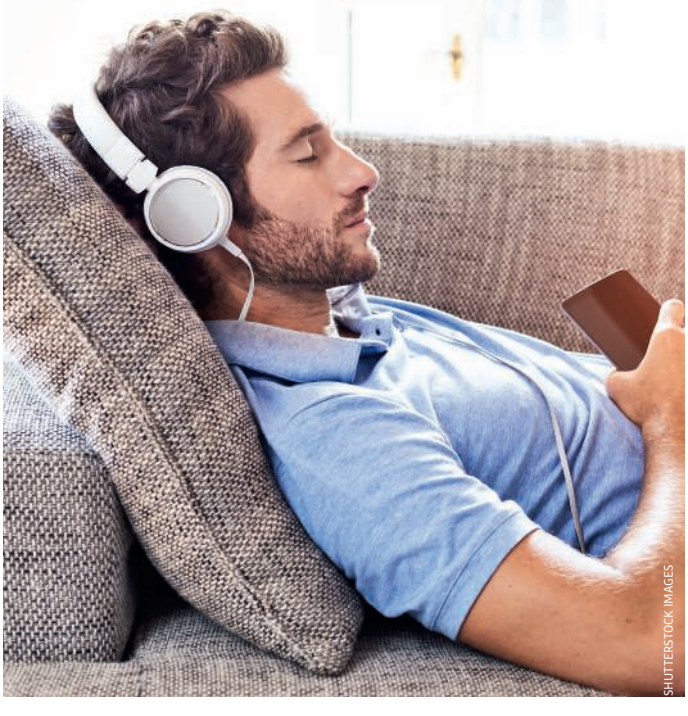
3 Treine na piscina para nadar no mar

Provas de triatlo geralmente acontecem em águas abertas. O problema para os triatletas iniciantes é como se orientar no mar. Você terá de, uma vez ou outra, respirar com o olhar para a frente para enxergar as boias ou localizar algum ponto de referência. Procure aumentar a frequência de braçadas nos primeiros metros da natação para ganhar distância dos demais competidores e para que possa nadar com mais comodidade. Esta é só uma dica: procure incluir em sua rotina o treinamento com um professor para aprender os fundamentos imprescindíveis em águas abertas.

SHUTTERSTOCK IMAGES

4 Descanse

A recuperação é parte fundamental do treinamento, já que é nesse período que o corpo assimila os estímulos aos quais foi exposto. Portanto, ela deve ser programada da mesma maneira que as sessões de treino, especialmente para aqueles que têm de conciliar os treinos com a rotina do dia a dia. Por isso, pare para descansar ao menos uma vez por semana. O ideal é que consiga se organizar para que o dia de relaxar seja depois de duas sessões de treino pesado. "Se você não valoriza o *day off*, as sessões de treino não surtirão o efeito desejado e você aumentará o risco de lesões e outros problemas de saúde", alerta Lobo.



SHUTTERSTOCK IMAGES

SHUTTERSTOCK IMAGES

5 Reduza o ritmo

Nas vésperas da prova, você deve desacelerar o ritmo de treinamento e volume. Ou seja, nada de treinos pesados, mesmo que tenha matado alguma sessão. A semana que antecede uma competição deve servir de recarga de energia para ser empregada no desafio. Isso inclui o preparo psicológico, independentemente se o seu objetivo é um *short* triatlo ou um Ironman. O maior erro é achar que a diminuição do ritmo por alguns dias antes da prova irá prejudicar no desempenho final quando, na verdade, você está ganhando um bônus de energia para ir bem no desafio!

Ines249

4x4 na piscina

16 exercícios para fortalecer o corpo e deixá-lo pronto para o seu melhor tempo na natação

Fotos DavidPonce.com

Selecionamos os melhores exercícios para cada um dos estilos de natação. Escolha o treino de acordo com o seu perfil!

Ines249

CRAWL

É o mais praticado dos quatro estilos

Pontos-chave

- Gire a cabeça ao ver a mão entrando na água
- Não deixe que o corpo afunde

Trabalha

Tríceps, peitoral, quadríceps, deltoides e oblíquos do abdome.

Correção postural

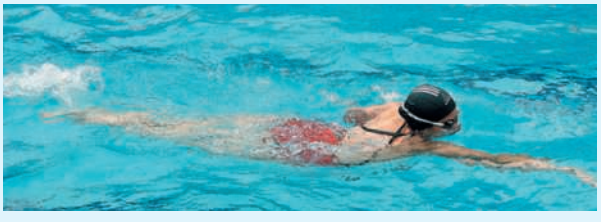
O crawl fortalece ombros. Ao respirar cada vez de um lado, você estará compensando o corpo e trabalhando de forma simétrica. Se respirar sempre do mesmo lado, descompensará a musculatura.

Proposta

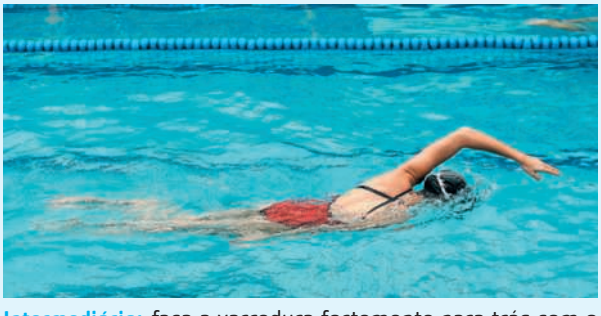
Respiração bilateral. Se você nunca tentou a respiração bilateral, experimente nos últimos metros do aquecimento. Respire uma vez para a direita, dê três braçadas e respire para o lado esquerdo. Com o passar do tempo, vá aumentando a quantidade de braçadas e respire uma vez para cada lado. Se você já consegue respirar para os dois lados, incorpore pouco a pouco esse tipo de respiração em seu trabalho de qualidade. Toda a sua musculatura agradecerá.

- ▲ É o mais rápido e cômodo dos estilos
- ▲ É o mais adequado para o começo do aquecimento e para os metros suaves do final do treino
- ▼ Se você não mover braços e pernas simultaneamente, poderá criar um desequilíbrio que irá descompensar a musculatura
- ▼ Falta de orientação. Se você não levantar a cabeça, poderá ficar desorientado na piscina ou no mar

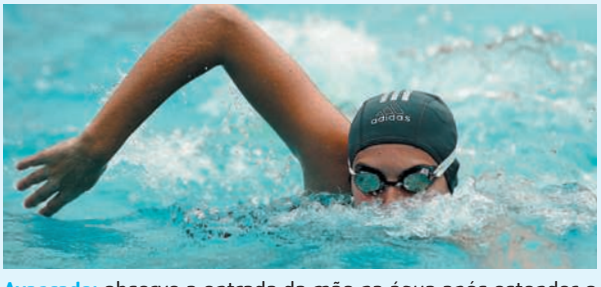
EXERCÍCIOS



Iniciantes: nade crawl recuperando a posição dos braços abaixo d'água, fazendo apenas a fase aquática da braçada e a varredura para baixo, que é a fase submersa da braçada. Nesse caso, é composta por movimentos para trás, para baixo e para dentro. Após finalizar, retorne os braços junto ao corpo, próximo de sua linha média.



Intermediário: faça a varredura fortemente para trás com o braço que está embaixo d'água e recupere quando ele estiver na fase aérea.



Avançado: observe a entrada da mão na água após estender o cotovelo completamente, realizando o início da varredura para baixo.

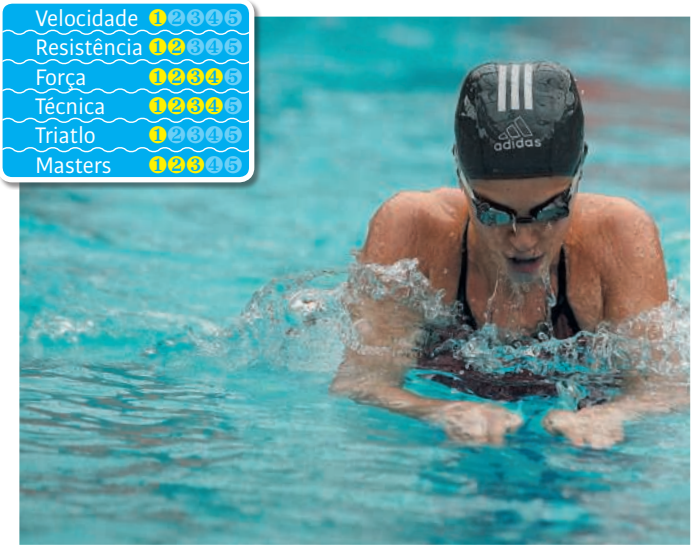
Profissionais: posicione bem o braço para o início da braçada e aumente a potência para levar o corpo mais para cima.

Ines249

PEITO

É um dos estilos mais fáceis de aprender em sua modalidade básica, porém, um dos mais complicados em alto nível. Comodidade e naturalidade são suas virtudes

Velocidade	1 2 3 4 5
Resistência	1 2 3 4 5
Força	1 2 3 4 5
Técnica	1 2 3 4 5
Triatlo	1 2 3 4 5
Masters	1 2 3 4 5



Pontos-chave

- Aproveite o deslizamento depois de ter terminado a pernada
- Não flexione excessivamente o quadril durante a recuperação de pernas e braços

Trabalha

Peitoral, bíceps, quadríceps, adutores, glúteos, isquiotibiais e a musculatura da lombar das costas.

Correção postural

O nado peito leva os ombros para a frente. Fortaleça costas e quadris.

Proposta

Nado peito conservador. Minimize o movimento do tronco para cima e para baixo. Aproveite ao máximo a pernada para deslizar 2 s ou 3 s com os braços esticados à frente da cabeça, colocando-a entre os braços e mantendo-a baixa. É melhor para as costas.

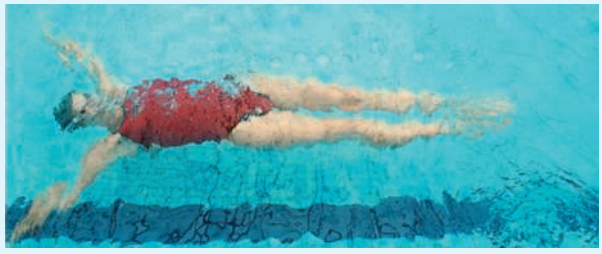
- ▲ Tem a melhor orientação possível
- ▲ É fácil nadar lentamente nesse estilo
- ▲ Aumentando o deslize, o nado se torna menos cansativo e mais eficiente
- ▲ Aproveitando os 2 s ou 3 s de deslize antes da braçada, é possível ir mais longe sem perder velocidade
- ▼ É o mais lento dos estilos
- ▼ Nadar rápido requer muita energia
- ▼ É o estilo que mais sobrecarrega os joelhos
- ▼ É o estilo que mais exige coordenação e técnica para uma execução eficiente

EXERCÍCIOS

Iniciantes: faça um ciclo normal de braços e pernas. Deslize por 2 s, dê outra pernada e volte.

Intermediário: utilizando as nadadeiras, dê uma pernada do nado borboleta e realize um ciclo de braços do nado peito. Finalizando a braçada, lance-se para frente, "apoiando-se" nas pernas.

Avançado: coordene o braço direito com a perna esquerda e vice-versa.



Profissionais: um pouco abaixo da superfície da água, olhe para cima e comece a nadar peito para trás.

Ines249

COSTAS

Se você é um nadador daqueles que dominam o meio aquático com perfeição, é hora de focar na melhoria dos pontos fracos desse estilo

Velocidade	1 2 3 4 5
Resistência	1 2 3 4 5
Força	1 2 3 4 5
Técnica	1 2 3 4 5
Triatlo	1 2 3 4 5
Masters	1 2 3 4 5

Pontos-chave

- Faça uma leve rotação de tronco a fim de girar os ombros para facilitar a fase aérea de um braço e a aquática do outro
- Não afunde o quadril, mantendo-o sempre alinhado ao tronco

Trabalha

Tríceps, quadríceps, redondo maior, deltoides, reto maior do abdômen e oblíquos.

Correção postural

O nado costas fortalece a cintura pélvica. Eleve os ombros e leve-os para trás.

Proposta

Costas com braçada dupla com pernada de peito. De barriga para cima, faça uma pernada de peito com cada movimento simultâneo de braços. As pernas e os braços são impulsionados e recuperados ao mesmo tempo.

- ▲ É fácil de respirar
- ▲ É fácil manter um ritmo constante
- ▼ Difícil orientar-se
- ▼ Se você não tem uma boa técnica, pode sobrecarregar os ombros

Como fazer os exercícios

Iniciante: Faça 50% dos metros totais do treino em séries de 25 m. Descanse entre 15 s e 30 s a cada série.

Intermediário a avançado: Faça 25% dos metros totais do treino em séries de 25 m,50 m e 100 m. Descanse entre 10 s e 30s a cada série.

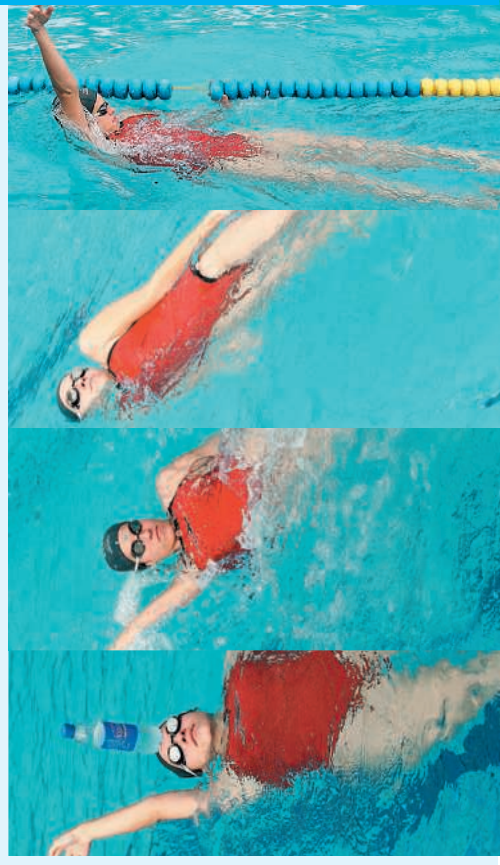
EXERCÍCIOS

Iniciantes: após realizar a fase aérea da braçada, segure a raia com o braço que acaba de lançar por trás da cabeça, agarrando com sua mão um dos gomos da raia, puxando-o na direção de seus pés.

Intermediário: tire um ombro da água, realizando uma leve rotação do tronco em torno do eixo longitudinal, dê seis pernadas e repita o movimento com o ombro contrário.

Avançado: realize as braçadas fortemente e com velocidade, a fim de elevar seu corpo o mais próximo possível da linha da superfície da água.

Profissionais: ponha uma garrafa de água à sua frente e comece a nadar. O intuito desse exercício é que o arrasto gerado pela propulsão do nado arraste também a garrafa no sentido do nado, fazendo-a acompanhá-lo. Quanto mais cheia estiver, mais difícil será o exercício.



BORBOLETA

Se você é um nadador daqueles que dominam o meio aquático com perfeição, é hora de focar na melhoria dos pontos fracos desse estilo

Velocidade 1 2 3 4 5
Resistência 1 2 3 4 5
Força 1 2 3 4 5
Técnica 1 2 3 4 5
Triatlo 1 2 3 4 5
Masters 1 2 3 4 5

Pontos-chave

- Lance os braços para a frente durante a recuperação. Coloque a mão na água o mais longe possível
- A cabeça sai da água, ao mesmo em tempo em que a segunda batida de pernas se inicia, dando início à braçada do nado

Trabalha

Peitoral, tríceps, latíssimo do dorso, deltoides, quadríceps, redondo maior, reto maior do abdômen e a musculatura das costas, sobretudo a das zonas torácica e cervical.

Proposta

Nade borboleta movendo só um braço de cada vez. À medida que for dominando a coordenação de pés e braços, incorpore uma braçada completa em cada chegada e vá aumentando o número de braçadas a cada chegada.

Correção postural

Fortaleça os ombros e movimente-os para trás. Isso ajuda a corrigir a posição do quadril.

- ▲ Mantém a orientação o tempo todo.
- ▲ É o que mais trabalha a parte superior das costas
- ▲ Facilita um melhor posicionamento para se obter a posição hidrodinâmica necessária. Ela se dá quando os braços estão estendidos acima da cabeça, as mãos estão unidas, o bíceps está próximo das orelhas, o corpo está estendido e o queixo está colado ao peito, posição que do corpo com a água
- ▼ É o estilo que mais exige força e resistência
- ▼ Se não é profissional, não vai nadar longas distâncias com essa modalidade.
- ▼ Nadar rápido exige muita energia

Ponha os estilos à prova

Faça uma série de 50 m de cada estilo nadando no máximo. Some os tempos e busque uma nota na tabela que segue. Exemplo: homem na piscina de 50 m.

Borboleta: 29,7 s
Costas: 32,2 s
Peito: 37,5 s
Crawl: 27,2 s
Soma = 29,7 + 32,2 + 37,5 + 27,2 = 126,6 s

Busque o tempo imediatamente inferior ao que foi feito aumentando, assim, a sua velocidade e resistência.

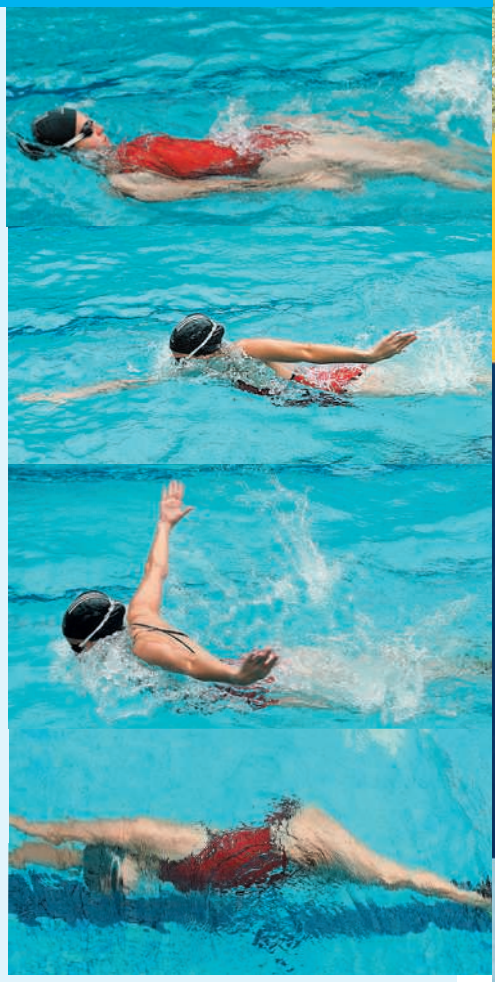
EXERCÍCIOS

Iniciantes: ponha as mãos nas pernas, abaixo do quadril, e comece a mover as pernas como um chicote, realizando o movimento de ondulação sem tirar os joelhos para fora da água.

Intermediário: faça o ciclo completo de pernas (duas pernadas) com nadadeiras e mova só um braço. Faça uma chegada e repita com o outro braço. Acentue a segunda pernada, que coincide com a saída da cabeça para respirar.

Avançado: faça um ciclo completo de braços e pernas. Afunde por baixo da água e continue movendo o corpo em posição hidrodinâmica, ondulando até retornar à superfície.

Profissional: você tem que adotar a posição hidrodinâmica e realizar a braçada lançando os braços lateralmente e à frente do corpo, ao mesmo tempo em que vai se deslocando com pernadas ondulatórias na água com movimentos de pernas de borboleta.

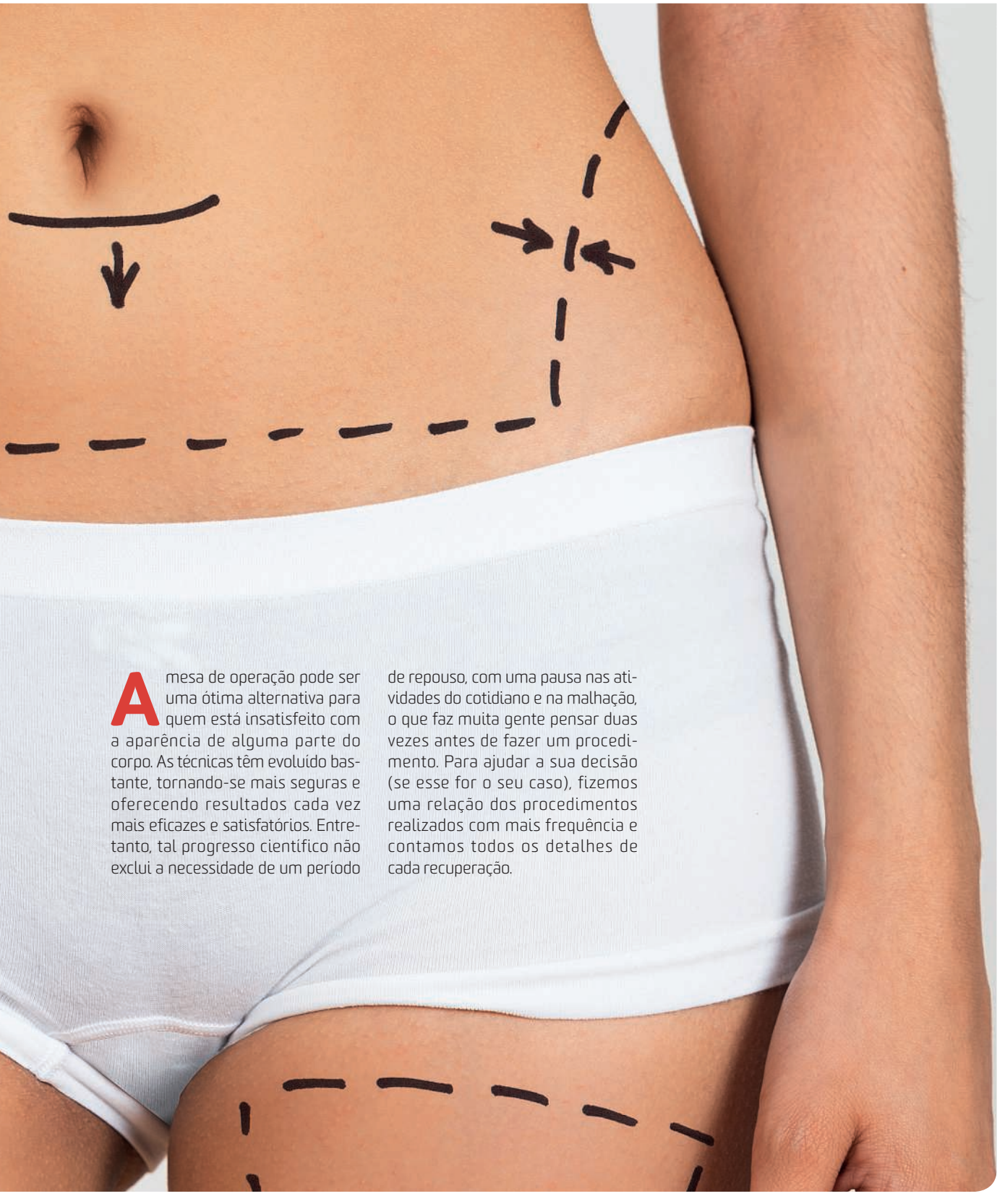


Ines249

O manual da **cirurgia plástica**

Anda pensando em fazer uma? Veja como é a recuperação dos procedimentos mais comuns, os cuidados necessários e depois de quanto tempo você já pode voltar à sua rotina e a se exercitar

FOTOS ISTOCK.COM/GETTY IMAGES



A mesa de operação pode ser uma ótima alternativa para quem está insatisfeito com a aparência de alguma parte do corpo. As técnicas têm evoluído bastante, tornando-se mais seguras e oferecendo resultados cada vez mais eficazes e satisfatórios. Entretanto, tal progresso científico não exclui a necessidade de um período de repouso, com uma pausa nas atividades do cotidiano e na malhação, o que faz muita gente pensar duas vezes antes de fazer um procedimento. Para ajudar a sua decisão (se esse for o seu caso), fizemos uma relação dos procedimentos realizados com mais frequência e contamos todos os detalhes de cada recuperação.

Ines249

RECOMENDAÇÕES GERAIS

Dormir de barriga para cima durante um mês é recomendado para praticamente todos os tipos de cirurgia plástica. A única exceção é o implante de próteses de silicone nos glúteos. "Dessa forma o inchaço se instala e se recupera de maneira mais uniforme e evita que a cicatriz seja tracionada durante a noite", explica o cirurgião plástico Alexandre Barbosa, diretor da Clínica de Cirurgia Plástica de São Paulo (SP).

Esforços, como mover um sofá ou carregar peso não são bem-vindos por pelo menos duas semanas (o período varia de acordo com o tipo de procedimento e o quadro do paciente, por isso cabe ao médico determiná-lo). Eles podem provocar dor, inchaço, hematomas e até mesmo o rompimento dos pontos. Essa orientação vale também para o sexo.

O ideal é dar preferência a ambientes frescos nas primeiras semanas, já que o calor em excesso pode aumentar o inchaço. "Cozinhar e ficar perto do fogão aceso não são boas ideias nas três primeiras semanas, especialmente se a região tratada for a face, as mamas ou o abdome. A temperatura elevada pode aumentar o edema e interferir na cicatrização", alerta Barbosa.

É muito importante tomar cuidado com o sol durante seis meses. Se ele incidir sobre a cicatriz nesse período, principalmente nos horários de pico, poderá deixá-la mais escura e sobressalente. Alguns especialistas permitem que o paciente se exponha aos raios solares depois de 90 dias, no começo da manhã e no final da tarde, com proteção elevada na região que foi mexida, mas é imprescindível conversar com o médico.

Evitar ficar muito em contato com animais de estimação também faz parte da recuperação. "Nos primeiros 14 dias de pós-operatório, o contato com qualquer secreção de cães e gatos aumenta o risco de uma infecção que pode levar a consequências potencialmente sérias", ressalta o cirurgião plástico Marcelo Olivan, de São Paulo, membro da Sociedade Brasileira de Cirurgia Plástica.

Mexer nos curativos não é indicado, mesmo que eles fiquem molhados após o banho. Cabe ao especialista arrumá-los e trocá-los.

Tirar todas as dúvidas com o profissional antes e depois do procedimento e não faltar a nenhuma das consultas de preparo e de acompanhamento da recuperação também é imprescindível para garantir o bom resultado da operação.

Ines249

RINOPLASTIA

- "Normalmente o curativo permanece sobre o nariz por, no máximo, 20 dias, sendo que na primeira semana utilizamos uma versão plástica e depois apenas esparadrapo", conta a cirurgiã plástica Bárbara Machado, do Rio de Janeiro (RJ), que é professora assistente dos cursos de pós-graduação médica da PUC-Rio, além de ter sido chefe da equipe médica da Clínica Ivo Pitanguy por 15 anos.
- Durante quatro dias após a cirurgia, o paciente deve fazer uma dieta pastosa, evitando alimentos duros, como as carnes.
- O uso de óculos precisa ser evitado entre uma semana e um mês (esse período varia bastante de caso para caso). O acessório pode marcar a região tratada devido ao seu peso e, em muitos casos, pontos próximos às orelhas podem ser prejudicados por causa das hastes.
- É recomendado ficar longe do volante por uma semana. Além de evitar que o envolvimento em um possível acidente leve por água abaixo o resultado da operação, o paciente tem mais risco de sentir tontura ou muito sono por causa dos sedativos.
- A malhação só costuma ser permitida após um mês. "As atividades físicas levam a um aumento do aporte de sangue para os músculos. Mesmo se trabalharmos apenas as pernas, o nariz também irá inchar, sem falar no risco de um acidente comprometer o resultado do procedimento", explica Alexandre Barbosa. Após 30 dias, a pessoa já pode realizar exercícios leves, como uma caminhada. Depois de dois meses, está totalmente liberada para outras atividades.
- Abrir mão da maquiagem por 7 dias é indicado.

É importante manter a cabeça elevada o máximo possível durante os 15 primeiros dias de pós-operatório.

LIPOASPIRAÇÃO E LIPOESCULTURA

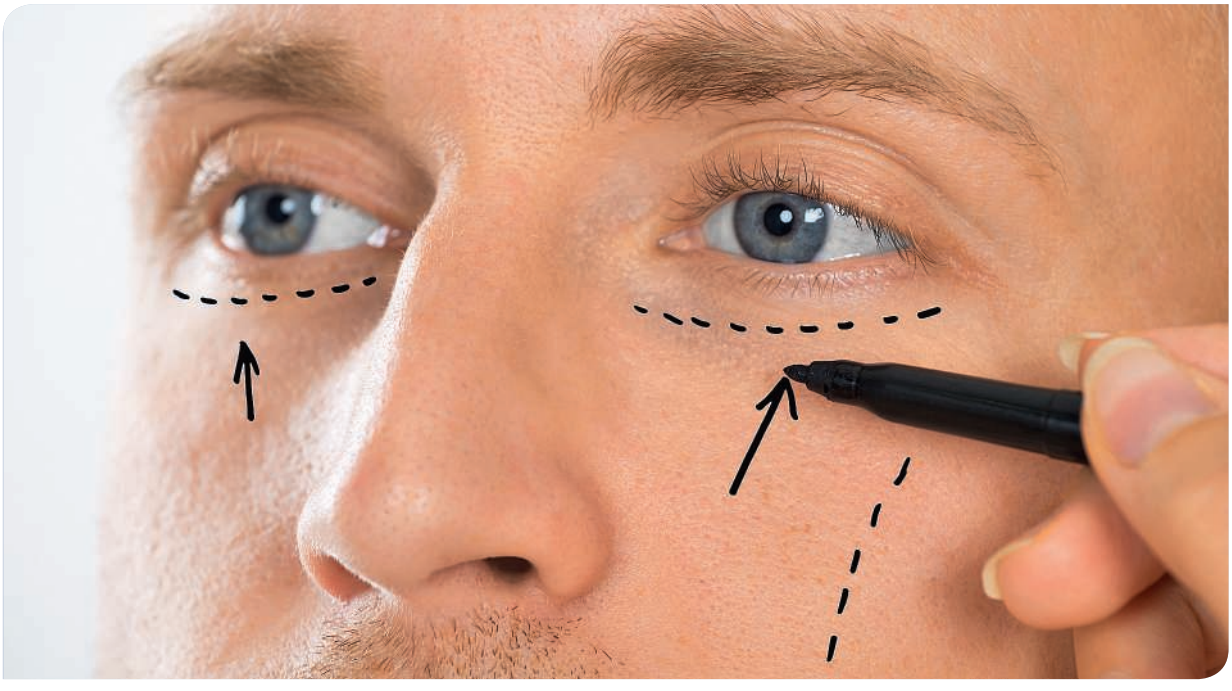
- Depois de 7 a 15 dias, é possível retornar às atividades normais. Mas sem exagerar, é claro, principalmente depois de procedimentos maiores, que costumam provocar fraqueza.
- "As atividades físicas podem entrar em cena aproximadamente 14 dias após a cirurgia", diz Marcos Sanmartino, cirurgião plástico do Hospital São Luiz Jabaquara, em São Paulo. "O ideal é iniciar com alongamentos e caminhadas. Localizados e vigorosos, como as corridas, nunca antes dos 30 dias", acrescenta Bárbara Machado.
- Após a operação, o paciente precisa utilizar uma cinta própria de 15 dias a 2 meses, dependendo do caso.
- Dirigir só é permitido uma semana após a cirurgia.
- "Como há muita perda de líquidos durante o procedimento, indico a reposição hidroeletrolítica, que pode ser feita com água de coco (para repor potássio) e bebidas esportivas (para repor sódio) ", explica Alexandre Barbosa.
- Nos 2 primeiros meses, é preciso ter um cuidado redobrado com o sol, principalmente se ainda houver manchas roxas provocadas pela cirurgia.

Alguns dias após a operação, são recomendadas sessões regulares de drenagem linfática (2 ou 3 vezes por semana, durante um mês).

Ines249

LIFTING FACIAL

- Os curativos maiores permanecem por apenas 24 h, e os pontos são retirados entre 7 e 20 dias após o procedimento.
- O paciente deve evitar mexer demais a cabeça (o ideal é mantê-la elevada) nos primeiros 15 dias.
- O cabelo pode ser lavado no dia seguinte por uma enfermeira ou depois de 5 dias pela própria pessoa, mas com muito cuidado.
- Se a cirurgia também envolver as pálpebras, é bem possível que o uso de lentes de contato não seja permitido nos primeiros dias. "Pode ser necessário abrir mão delas por até 2 semanas, pois as incisões utilizadas para retirar bolsas de gordura em geral são internas", afirma Bárbara Machado.
- Após 1 ou 2 semanas, já é permitido dirigir.
- Drenagens faciais suaves podem ser necessárias de 1 a 3 vezes por semana se o rosto inchar muito.
- O sol é proibido nos primeiros 2 meses. É sempre bom conversar com o médico antes de se expor aos raios UV.
- São necessários de 10 a 15 dias, em média, para que o indivíduo possa fazer atividades físicas leves. Depois de 1 mês, normalmente, ele já pode retomar a malhação. O ideal é começar pelo alongamento ou pelas caminhadas e só depois pegar mais pesado.



PRÓTESE NOS SEIOS OU MASTOPEXIA

Os curativos são necessários por cerca de 20 ou 30 dias. No caso de redução de mamas, a cicatrização total pode demorar de 2 a 3 meses.

- O uso de um sutiã reforçado, mas sem costuras fortes ou detalhes metálicos, é indicado por pelo um mês (e, na maioria dos casos, inclusive durante a noite).
- Para voltar à direção, o prazo mínimo é de 3 semanas.
- "Após esse tipo de cirurgia, não é indicado levantar os cotovelos acima dos ombros por pelo menos 7 dias. Também deve-se evitar carregar peso, o que inclui sacolas de compra, crianças e animais de estimação, por 1 mês", diz Marcelo Olivan. Dormir de lado ou de bruços também não é uma boa ideia durante 30 dias.
- Só é permitido tomar sol depois de pelo menos 2 meses. Mesmo depois desse período, é preciso proteger muito bem as cicatrizes.
- Drenagens linfáticas suaves e distantes da área operada são indicadas por muitos especialistas, principalmente se as mamas incharem muito.
- As atividades físicas podem ser retomadas depois de 10 a 15 dias, em média, mas são permitidos apenas alongamentos leves e caminhadas. A corrida só pode fazer parte do treino depois de 60 dias, mas com o uso de um top muito reforçado. Os exercícios de peitoral podem ser adicionados aos treinos depois de cerca de 1 mês.

Ines249

6 Esculpa o corpo em movimentos

O CrossFit está bombando e não é para menos: a modalidade transforma o corpo em pouco tempo. Prepare-se para ver resultados com estes dois treinos *power*!

fotos NELSON TOLEDO

Não faz muito tempo, a musculação era a escolha número 1 para perder peso e trincar os músculos. Mas novas modalidades apareceram com a promessa de muito mais diversão, interação, maior convívio social e de resultados matadores.

O CrossFit parece ser a bola da vez. Primeiro, porque não há treino igual. Ou seja, você não vai ficar enjoado. Segundo, e mais importante, seca o corpo, fortalece e turbina os músculos. "Se você treinar em média 3 vezes por semana, é possível ver os resultados em pouquíssimo tempo. A perda de peso, quando aliada a uma boa alimentação, é muito significativa", explica Henrique Cabral, professor da Reebok Sports Club (SP).

Preparamos 2 treinos: um para homens, que focam nos membros superiores, e outro para mulheres, que desejam conquistar pernas e bumbum durinhos e torneados. No entanto, você pode mesclar os exercícios sem problemas. "O CrossFit não é composto por exercícios para homens ou mulheres", esclarece Marisol Ramirez, professora da Reebok Sports Club (SP). Você também vai fazer o WOD, o treino do dia (Workout of the Day, em inglês), "coração" do CrossFit. Ele será composto por seis exercícios de ambos os treinos para você sentir a pegada da modalidade. Ou você poderá montar seu próprio WOD com os movimentos desta reportagem. Pronto para suar a camisa?

Ines249

Se a ideia é progredir, treine três vezes por semana

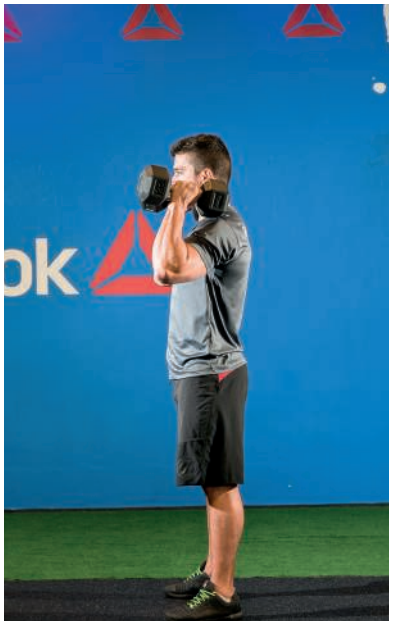
O que é WOD?

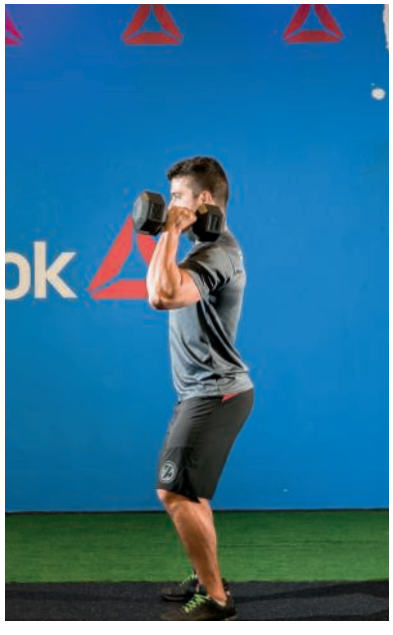
O WOD é sigla em inglês para Workout of the Day, ou treino do dia. Se você treinar com um coach, é ele que determina o treino do dia. Aqui, preparamos um WOD chipper, isto é, você só passa para o exercício seguinte ao finalizar o anterior. Faça nesta ordem:

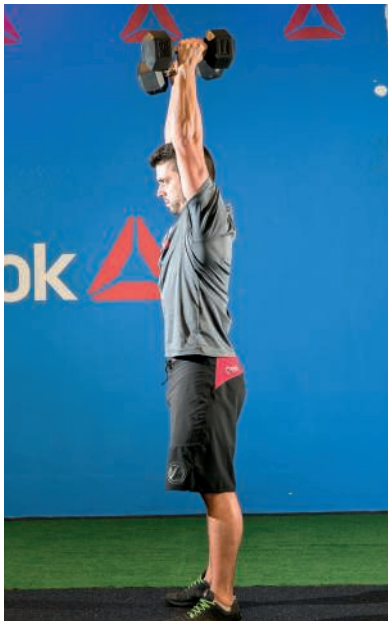
40 pull up
40 walking lunge
40 abdominais remador
40 hand stand push-up
40 burpee box jump
40 swing kettlebell
40 wall ball

Se você for iniciante, tente encarar 20 ou 30 repetições de cada um.

Para ELES



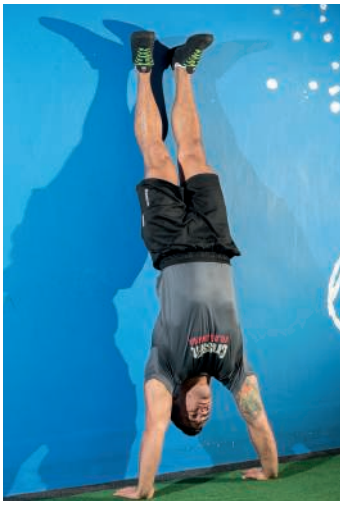


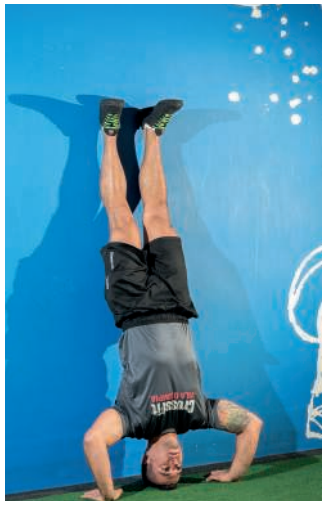


Push press com halteres

Em pé, segure um halter em cada mão ao lado da cabeça. Flexione os quadril e joelhos, mantendo o tronco na posição vertical. Estenda ambos, transferindo essa aceleração para os braços para projetar os halteres acima da cabeça.

Ines249





Hand stand push up

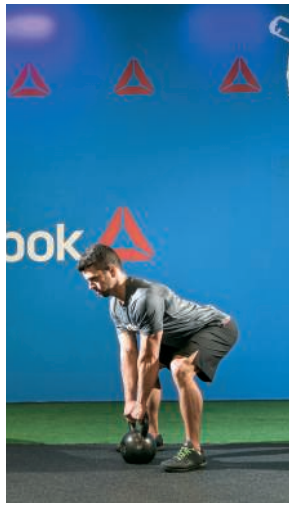
Faça uma parada de mão apoiando os calcanhares na parede. Flexione os braços até encostar a cabeça no chão. Estenda os braços e termine na posição de parada de mão.

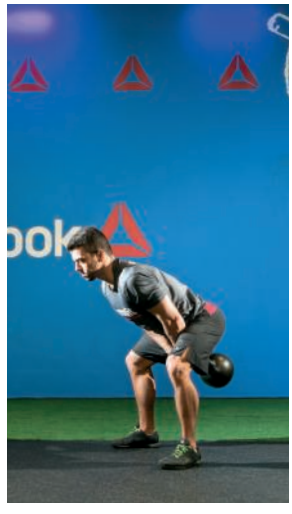
Hand stand para iniciantes

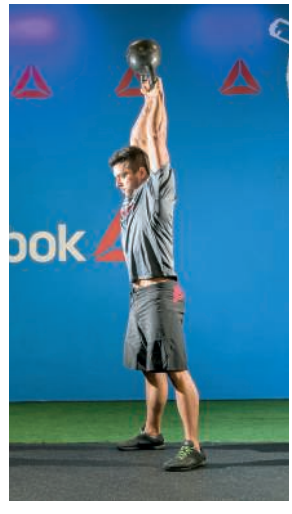
Se você não consegue ou tem medo de fazer uma parada de mão, você pode utilizar um apoio (como esse caixote da foto), ficando com o tronco num ângulo de 90° em relação ao solo, sustentado pelas mãos no chão e pela ponta dos pés, que ficam no caixote. A partir daí, a execução do movimento é a mesma: com os braços estendidos, basta flexioná-los até que a cabeça encoste no chão. Depois, volte à posição inicial.

Swing com kettlebell

Nesse exercício, você vai precisar de um kettlebell, facilmente encontrado em lojas esportivas. Inicie com os pés afastados numa largura maior que a do quadril, mãos no kettlebell, lembrando sempre de manter a coluna em posição neutra. Pendule o kb, aproximando-o do quadril, e realize uma extensão potente da articulação do quadril, acelerando o kb e projetando-o para frente e para cima. Esse movimento pode ser realizado até a linha do peitoral ou até o kettlebell chegar acima da cabeça.



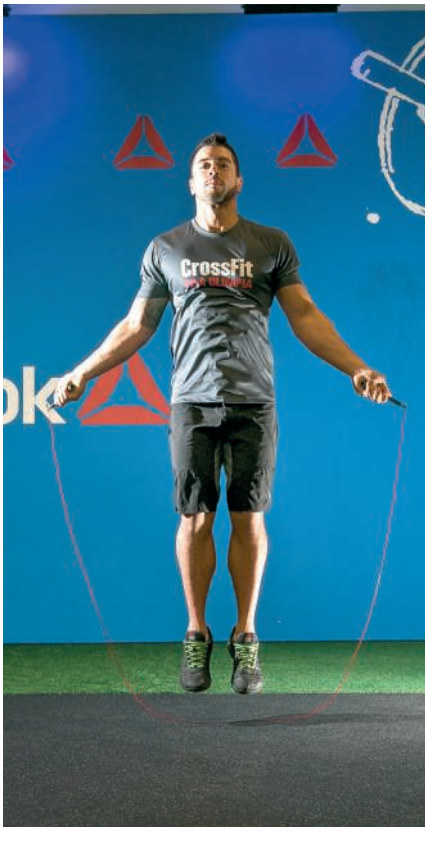




Ines249

Pull-up

A tradicional barra também é um dos movimentos do CrossFit. Fique suspenso e suba o corpo flexionando os braços até que o queixo e as orelhas ultrapassem a linha da barra.



Salto simples ou duplo na corda

Existem cordas específicas para a prática do CrossFit. Elas são mais finas e ajustáveis. Se você não tiver uma dessas, vá de corda tradicional para dar saltos duplos. Caso não consiga no início, faça saltos simples. O segredo desse exercício é a altura do salto e a velocidade no giro da corda.

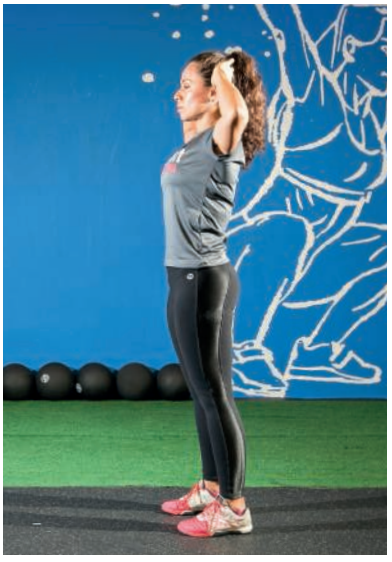
Dica

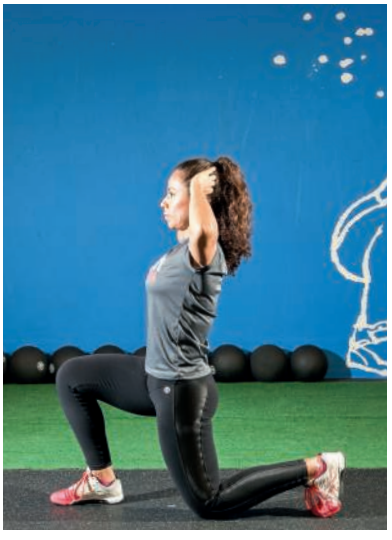
O segredo da eficácia dos exercícios está na alta intensidade com que se realiza o movimento.
Então, quanto mais forte for o seu ritmo, melhor!

Toes to bar

Suspenso em uma barra, faça um balanço com o corpo chamado kipping, para ajudar a tocar os dois pés simultaneamente na barra. Esse movimento também pode ser feito sem o kipping (balanço) já que ele é bem técnico e de difícil execução.

Para ELAS





Walking lunge

Em pé, com os braços flexionados, coloque as mãos na cabeça e faça o afundo, levando uma das pernas à frente do corpo, ao mesmo tempo em que a perna que ficou para trás desce até que o joelho toque no chão.

Dica: você pode fazer esse exercício como se estivesse "andando", intercalando as pernas durante o afundo.

Pistol para iniciantes

O pistol sem apoio é difícil de executar se você não possui tanto equilíbrio ou flexibilidade. Por isso, tente fazer o movimento com uma cadeira. Ao invés de descer por completo, você faz apenas o ato de sentar. Depois que sentir mais firmeza, vá de pistol sem apoio.

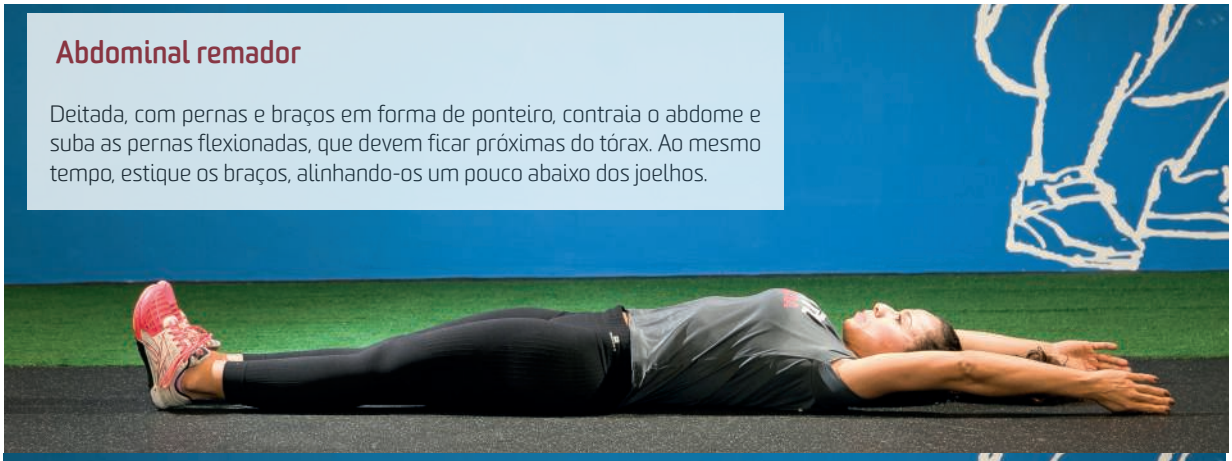
Pistol

Fique em pé e eleve uma das pernas, que deve ficar totalmente esticada, numa posição de 45º. Os dois braços ficam para frente e esticados, com as duas mãos em paralelo. Desça o máximo que puder com a perna que está sustentando a sua posição. Faça 5 vezes para cada perna.

Ines249

Abdominal remador

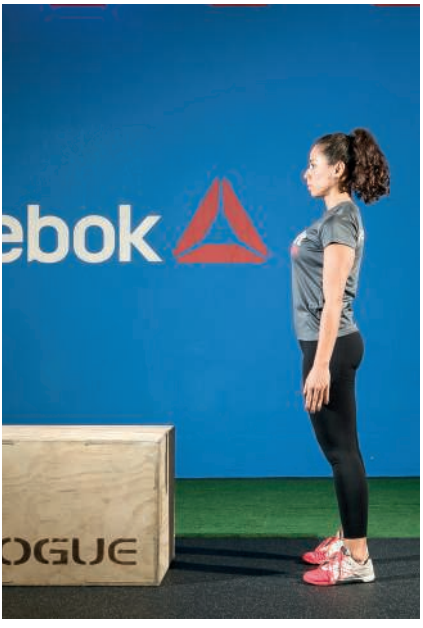
Deitada, com pernas e braços em forma de ponteiro, contraia o abdome e suba as pernas flexionadas, que devem ficar próximas do tórax. Ao mesmo tempo, estique os braços, alinhando-os um pouco abaixo dos joelhos.



Jump squat (agachamento com salto)

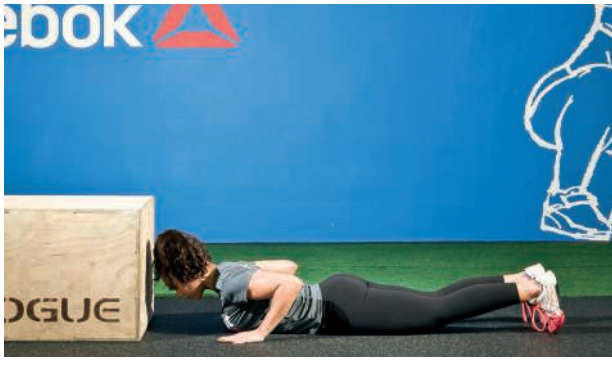
Com os pés levemente afastados e a coluna reta, agache-se um pouco abaixo da linha dos joelhos e finalize com um salto.

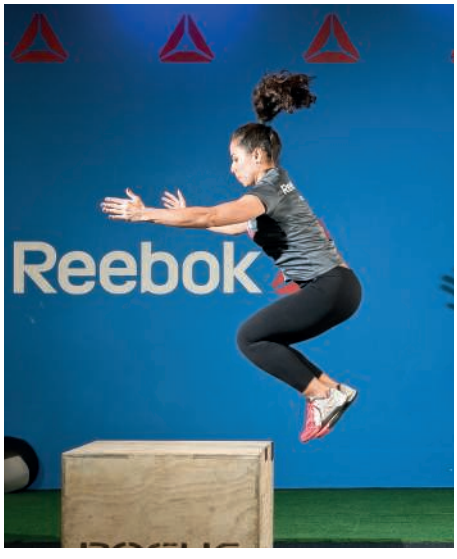
Ines249

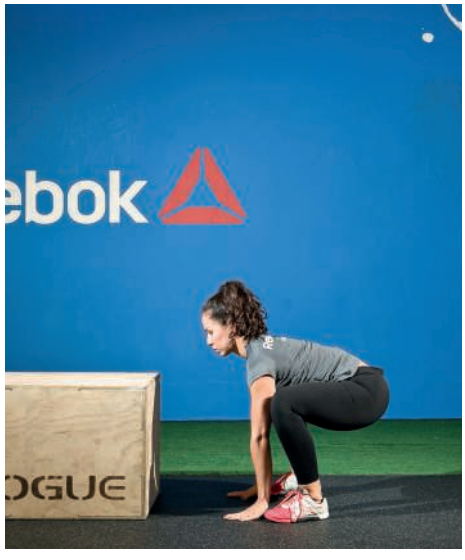


Burpee box jump

De pé, agache-se e apoie as mãos no chão. Em seguida, lance o corpo para trás e desça flexionando os cotovelos até encostar peito, quadril e coxas no chão. Estenda os braços e leve o corpo para cima, trazendo novamente os joelhos para frente em posição agachada. Suba até estender o corpo e salte com os dois pés sobre a caixa. Antes de descer, estenda completamente o corpo e salte para trás com os dois pés.







Wall ball

Em pé, segure a lateral da bola com as palmas das mãos. Mantenha a bola entre o queixo e o peito, agache profundamente e suba estendendo o corpo inteiro, lançando a bola no alvo da parede (veja a altura na foto).